Budín estilo India

Sirve: 8 porciones

Este budín horneado combina leche y harina de maíz con especias para producir un postre tipo natilla (flan) que se puede servir en ocasiones especiales.

Ingredientes

2 1/2 leche sin grasa

1/2 taza harina de maíz

1/2 taza leche sin grasa (fría)

1 cucharada margarina

1/2 taza melaza

1/2 cucharadita jengibre

1/2 cucharadita canela

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**110**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**55 mg**
Total de Carbohidrato	**20 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

1. Caliente el horno a 325ºF. Engrase ligeramente un molde de 1 cuarto de galón.

2. En una sartén, caliente 2 1/2 cucharadas de leche a fuego lento hasta hervir.

3. En un recipiente, mezcle la otra 1/2 taza de leche fría con harina de maíz.

4. Agregue la mezcla anterior a la mezcla con la leche caliente. Mezcle bien.

5. Cocine 20 minutos sobre fuego medio-lento. Revuelva constantemente para prevenir que se queme la leche. Cocine hasta tener la mezcla espesa.

6. Quite el budín del fuego. Integre la margarina, melaza, jenjibre y canela.

7. Vierta la mezcla en un molde engrasado para hornear.

8. Cocine durante 55 a 60 minutos. Cuando un cuchillo es insertado y sale limpio, el budín está listo.

9. Corte en 8 barras antes de servir. Sirva tibio.

Notas

Indian Health Service Division of Diabetes Treatment and Prevention, Honor the Gift of Food: Learn at Home Lessons